ஆரோக்கிய தீபிகை.

தொகுதி 1. } ஜூலை, 1924. { பகுதி 7.

மாணவர்களுடைய கண் பார்வையைச் சோதிக்க வேண்டிய அவசியம்.

கண் திருஷ்டி குறைவாகவுள்ள குழந்தைகள் எழுதும்போதும், படிக்கும்போதும், கண்களுக்கு வருத்த மேற்பட்டு, கண் திருஷ்டிக்கு அதிக அபாய மேற்படலாம். பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுடன் அதிகமாக நெருங்கப் பழகி அனுபவித்தவர்களாதலால் குழந்தைகளுடைய கண் திருஷ்டியில் ஏற்படும் சமான்யக் கோளாறுகள் அவர்களுக்குப் புலப்படுவதில்லை. கண் திருஷ்டியில் கோளாறிருக்கிறதா வென்பதைப் பரிசோதனை செய்யப் பாடசாலையே தகுதியான இடமாகும். கண் திருஷ்டியில் ஏற்பட்டுள்ள கோளாறுலேயே சில குழந்தைகள் மந்தமாகவும், முட்டாள்களாகவு மிருக்கின்றன. குழந்தைகளுடைய கண் பார்வை சரியாகவிருக்கிறதா வென்பதை உபாத்தியாயர்கள் கவனிக்க வேண்டும். குழந்தைகளுடைய கண் பார்வையில் எவ்விதக் கோளாறுமில்லாமலிருக்கிறதா வென்பதைப் பாடசாலைகளிலேயே பரிசோதனை செய்து திருத்த ஏற்பாடு செய்து விட்டால், பிற்பாடு வெள்ளெழுத்து ஏற்படுவது குறையும். கண் பார்வையிலுள்ள கோளாறுகளைத் திருத்தும் விஷயமான ஏற்பாடுகளும் பாடசாலைகளுடன் சம்பந்தப் பட்டவைகளாகவே இருக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளுடைய கண்களைப் பரிசோதனை செய்யுமிடத்தை நகரத்தின் மத்தியில் ஏற்படுத்தலாம். வைத்தியர் கண்களைப் பரிசோதிப்பதற்காக மாணவர்கள் அங்கு வந்து சேரும்படி ஏற்பாடு செய்துவிடலாம். கிராமாந்தரங்களில் ஊர் ஊராகச் சென்று பரிசோதனை செய்பவரை ஏற்படுத்துவது உத்தமம்.

(கண்களில் எண்ணெய் கட்டுதல்—ஒரு கெட்டமுறை)

கண்களைப் பரிசோதனை செய்யு மிடத்தில் கண்களுக்குத் தகுந்த கண்ணாடிகளைக் குறிப்பிடக் கூடிய ஒரு கண் வைத்தியரையும் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். மாணவர்களுடைய சரீரக்கூறைப் பரிசிலனை செய்வதையும், கண் திருஷ்டியைப் பரிசோதிப்பதையும் தனித் தனியே பிரித்துவிடலாம். கண்பரிசோதனை வேலையை கண் வைத்தியத்தில் அனுபவமுள்ள தனிப்பட்ட வைத்தியர்கள் செய்துவரலாம். அவர்கள் தினமானம் குறிப்பிட்ட ஒரு நேரத்தை இந்த வேலைக்காகச் செலவிட வேண்டும். சரீர பல ஹீனத்தினாலோ, அல்லது ஆரோக்கியக்குறைவினாலோ சில குழந்தைகளுக்குக், கண்களில் பலமான உபாதை ஏற்பட்டுவிடுகிறது. இத்தகைய வியாதிகளால் மிகுந்த அபாய மேற்படக் கூடுமாதலால், பெற்றோர்கள் முன் ஜாககிரதையாகக் கண்களுக்கு வைத்தியம் செய்ய வேண்டும். இன்று பாடசாலைகளில் படிப்பவர்களே நாளை இந்த நாட்டின் பிரஜைகளாகப் போகின்றனர். பிரஜைகளிற் பலர் திறமையில்லாதவர்களாக விருப்பதற்கு அறியாமையும், கண்களில் ஏற்பட்ட கோளாறுகளை அலட்சியம் செய்துவிட்டதுமே காரணங்களாகும்.

நமது புராதன வழக்கங்களுக்கு ஆதாரமான சுகாதார தத்துவங்கள்.

[ஸ்ரீமான் டி. கே. ஸ்ரீரங்கார்சாரியார்]

மேனாட்டு நாகரீகத்தினால் நமது தேசத்தில் பலவித *மாறுதல்க ளேற்பட்டிருந்த போதிலும், புராதன வழக்கங்கள் சில மட்டில் அழியாமலிருந்து வருகின்றன. இன்னமும் இருப்புப் பாதைக்குத் தொலைவிலுள்ள கிராமந்தரங்களுக்குச் சென்று பார்த்தால் புராதன கிராம வாழ்க்கை முறையை அறிந்துகொள்ளலாம். இந்தியாவின் புராதன நாகரீகத்திற்கும், ஐரோப்பாவின் நவீன நாகரீகத்திற்கும் போராட்டம் ஏற்பட்டுள்ள நகரங்களிலும், பட்டணங்களிலும், புராதன வழக்கங்கள் நழுவி, மேனாட்டு முறைகள் புகுந்துவிட்டன. இத்தகைய போராட்டம் ஏற்படாத கிராமாந்தரங்களில் மகாஜனங்கள் முன் போலவே அடக்கமான வாழ்வைக் கைக்கொண்டு, புராதன வழக்கங்களை அனுஷ்டித்து வருகிறார்கள். மேனாட்டுப் பழக்கங்களைப் பின்பற்ற முயலுவோரைக் கண்டால் அவர்கள் அருவருப்படைந்து, அவர்களைத் திருப்ப முயலுகின்றனர்.

மேனாட்டுப் பழக்க வழக்கங்களைக் கைக்கொள்ளாததற்காக நம்முடைய பெரியோர்களைச் சிலபவர்கள் முட்டாள்களென்கின்றனர். ஆனால் நீடித்திருக்கும் வழக்கமே உத்தமமான தென்கிற சாமான்யதர்மம் அவர்களுக்குப் புலப்படுவதில்லை; நம்முடைய புராதன வழக்கங்களின் குணங்களை நாம் ஆராய்ந்தறியாவிட்ட போதிலும், பல நூற்றாண்டுகளாக அந்தப் பழக்கங்களி லிருந்துவந்திருப்பதிலிருந்து அவைகளில் உத்கிருஷ்டமான அம்சங்கள் இருந்தே தீரவேண்டுமென்று தெளிவாக ஏற்படுகிறது.

நமது வழக்கங்கள் பெரும்பாலும் உத்கிருஷ்டமான சுகாதார முறைகளைத்தழுவியவைகளாகவிருக்கின்றன. அவைகளைக் கிரியாம்சையில் அனுஷ்டித்து வந்தவர்கள் திடசரீரிகளாக இருந்து வந்திருக்கிறார்கள். 80 அல்லது 90 வயது வரையில் பிறருடைய உதவியின்றி தங்களுடைய அன்றன்றாட வேலைகளைச் செய்துவந்த நமது பாட்டனார்களுக்கும் 40-வயதிற்குள்ளேயே விருத்ததசையையடைந்து விடும் நமக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை கவனிக்கவேண்டும். நமது வாழ்விற்கு அவசியமான சுகாதார முறைகளை நாம் அனுஷ்டிக்காததினாலேயே இக்கதிக்காளாகியிருக்கிறோம். நமது புராதன வழக்கங்கள்

சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளுவதற்கு எவ்விதத்தில் அனுகூலமாக விருக்கின்றனவென்பதைச் சிறிது ஆராய்வோம்.

பிராணாயாமம்.

முதலாவது, பிராணாயாமமாகும். இந்த வழக்கத்தை பிர்ம்ம, க்ஷத்திரிய, வைசியர்கள் அனுஷ்டிக்கிறார்கள். ஒரு நாசி துவாரத்தைக் கையால் அழுத்திக்கொண்டு, மற்றொரு நாசித் துவாரததால் மெதுவாக சுவாஸத்தை இழுப்பதும், அந்த நாசித் துவாரத்தைப் பிறகு மூடிக்கொண்டு முதல் நாசித் துவாரத்தால் மெதுவாக சுவாஸத்தை விடுவதும், இந்தக் காலத்தில் மந்திரததை ஜபித்துக்கொண்டிருப்பதும் தான் பிராணாயாமமாகும். முதல்மூன்று வர்ணத்தாரும் காலையில் 10 தடவையும், மத்தியானம் 10 தடவையும், மாலையில் 10 தடவையும் பிராணாயாமம் செய்கிறார்கள். இதனால் சரீரததிற்கு ஏற்படுகிற சௌகரியத்தை நம்மில் பலர் அறியாமல் இந்த வழக்கத்தையே அடியுடன் விட்டுவிடுகின்றனர். இதனால் விபரீதமேற்படும். சாதாரணமாக சுவாஸம்விடுகையில் அசுத்தமான காற்று முழுவதும் வெளிப்படுவதில்லை. நம்முடைய சுவாஸாசயத்தில் தாராளமாகக் காற்றுப்போய்ச் சேருவதற்காக தினம் மும்முறை பெருமூச்சிழுக்கவேணடும். இவ்விதம் செய்வதால் நமது சுவாஸாசயம் விரிவடைந்து, சரீர சக்தியும் அதிகரிக்கிறது. இவ்விதம் பிராணாயாமம் செய்துவருபவர்களுக்கு க்ஷயம், இருமல் முதலிய சுவாஸாசய நோய்களுண்டாவதில்லை. முதல மூன்று வர்ணத்தார்தான் பிராணாயாமம் செய்து வருகின்றனரென்பதை நாம் கவனிக்கவேண்டும். நான்காவது வர்ணத்தாராகிய சூத்திரர்கள் சரீரப்பிரயாசைப்பட்டு வேலைசெய்வதால் அவர்களுக்குப் பிராணாயாமம் செய்யவேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனால் உட்கார்ந்த இடத்தில் வேலைசெய்துகொண்டிருக்கும் முதல் மூன்று வர்ணத்தாருக்கும் இது அவசியம்.

உபவாஸ தினம்.

ஏகாதசி தினத்தில் உபவாஸமிருப்பதால் நமது சரீரம் ஆரோக்கியமடைகின்றது. ஜீரணக் கருவிகளி லேற்படும் கோளாறுகளே பலவித நோய்களுக்குக் காரணங்களாக விருக்கின்றன. நமது ஜீரணக் கருவிகளுக்கு அடிககடி ஓய்வுகொடுக்க வேண்டிய தவசியம். ஆகவே, இரண்டு வாரங்களுக் கொருமுறை உபவாஸமிருக்க வேண்டுமென்று விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பூரண உபவாஸ மிருக்க முடியாதவர்கள் பலகாரம், அதாவது பழவகைகளை, புசிக்க அனுமதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பழங்களில் ஸததுப்பொருள்கள் அதிகமாக இல்லாததால் ஜீரணக் கருவிகளுக்கு அவைகளால் அதிக வேலை ஏற்படுவதில்லை. தவிரவும், அவைகளில் உபயோகமான உப்பு சம்பந்தமிருப்பதால் நமது ஜீரணக் கருவிகளை அவைகள் சுத்தம்செய்து, அசுத்தமான பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்தி விடுகின்றன.

கால்களை அலம்புதல்.

வீடுகளுககுள் நுழையுமுன் கால்களை சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டுமென்று நமது முன்னோர்கள் விதித்திருக்கிறார்கள். நமது வீட்டிற்கு விருநதாளிவந்தால் முதலில் கால்களைக் கழுவ நாம் ஜலத்தைக் கொடுக்கிறோம். நம்மில் வைதீகமாக இருப்பவர்கள் கக்கூஸ்களிலிருந்து வெளியே வந்ததும் கால்களையும், கைகளையும், வாயையும் சுத்தம்செய்து கொள்ளுகிறார்கள். நமது தேசத்தின் ஆரோக்கியம் கெடாமலிருப்பதற்காக இவ்விரு விதிகளையும் அனுஷ்டிக்கவேண்டிய அவசியத்தை அதிகமாக நான் வற்புறுத்தத் தேவையில்லை. அசுத்தமான தெருக்களில் நடமாடியதினாலாவது, அல்லது கக்கூஸ்களுக்குள் சென்றுவந்ததினாலாவது நமது கால்களில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் வியாதிக் கிருமிகள் கால்களை அலம்பாவிடில் வீடு முழுவதும் சிதறிவிடுகின்றன. இந்த விதியை நாம் அனுஷ்டித்து வராவிடில் அதிக வியாதிகளுக்கு ஆளாகியிருப்போம்.

வாய்களைக் கொப்புளித்தல்.

நமது முன்னோர்கள் அழகிய பற்களுக்குப் பெயர்போனவர்களாக இருந்தனர். இக்காலத்திலோ 40 வயதிற்குள் நமது பற்கள் விழுந்துவிடுகின்றன. வைதீகமாக விருந்த

நமது முன்னோர்கள் போஜனத்திற்குப் பிறகு வாயை நன்றாகக் கொப்புளித்து வந்தனர். இந்தத் தலைமுறையைச் சேர்ந்த நாம் இந்த விதியை அநேகமாக அனுஷ்டிப்பதில்லை. சாப்பிட்டு முடிந்ததும், கைகளை அலம்பிக் கொண்டு, வாயைத் துடைத்துக்கொண்டு வந்துவிடுகிறோம். ஐரோப்பியர்களுடைய சம்பிரதாயத்தை அனுசரித்து இந்த வழக்கத்தை நாம் அனுஷ்டிப்பதால் நமது பற்கள் பழுதடைந்து விடுகின்றன. சாப்பிடுகையில் உணவுப்பொருள்கள் பற்களில் ஒட்டிக்கொள்ளுகின்றன. வாயைக கொப்புளிக்காவிடில் அவைகள் கெட்டு திராவகமாக மாறிவிடுகின்றன. இந்த திராவகமானது பற்களைக் கெடுத்து, விழும்படி செய்துவிடுகின்றன. சாப்பிட்டதும் வாயைக் கொப்புளித்தால் இவைகள் வெளிப்பட்டு பற்கள் நல்ல ஸ்திதியிலிருந்து வருகின்றன. நம்மில் சிலர் சாப்பிடுவதற்கு முன்னும், பின்னும் வாயைக் கொப்புளித்து, முகத்தையும் சுத்தம் செய்து கொள்ளுகின்றனர். இதனால் போஜன காலத்திற்கிடையே உண்டாகியிருந்த திராவகமானது வெளிப்பட்டுவிடுகிறது.

யாத்திரை காலத்தில் உண்ணாமை.

சில வைதிக ஹிந்துக்கள் யாத்திரை செய்கையில் புசிப்பதில்லை. அவர்களுக்குப் பழங்களாவது, தாம்பூலமாவது கொடுத்தாலும், அலம்பாமல் அவைகளை அவர்கள் உபயோகிப்பதில்லை. பழக்காரர்கள் பரம அசுத்தமாக விருப்பதால் பழங்களில் எண்ணற்ற கிருமிகள் தொத்திக் கொண்டிருக்கலாம். பழங்களை அலம்பிவிட்டால் கிருமிகள் அநேகமாக அப்புறப்பட்டுவிடுகின்றன. ஆகவே, அதிகமான வியாதிகளுக்கு ஆஸ்பதமுமில்லாது போய்விடுகிறது.

சூப்புதல்.

சூப்பும் வழக்கத்தை வைதிக ஹிந்து குடும்பங்களில் காண்பதரிது. ஐரோப்பியர்களுடைய பழக்க மேற்பட்டவர்களே சூப்பிச் சாப்பிடுகின்றனர். க்ஷயரோகி உபயோகித்த பாத்திரத்தில் சூப்பிக் குடிப்பதால் நமக்கும் க்ஷயம் ஏற்படுகின்றது. உஷ்ணமான ஜலத்தில் பாத்திரத்தை சுத்தம் செய்துவிட்டால் இந்த அபாயம் போய்விடும். ஆனால் நாம் அவ்விதம் செய்வதில்லை; நம்முடைய நித்திய வாழ்வில் அவ்விதம் செய்வதும் சாத்தியப்படுவதில்லை. ஆகவே சூப்பாமலிருப்பது தான் உத்தமம். ஒரே பாத்திரத்தைப் பலர் உபயோகப்படுத்தும் போஜன விடுதிகளிலும், கிளப்புகளிலும் இந்த அபாயம் அதிகமாக இருக்கிறது. இத்தகைய இடங்களில் சூப்பிச் சாப்பிடவே கூடாது. பிற வீடுகளுக்குச் சாப்பிடச் செல்லுகையில் தீர்த்த பாத்திரத்தைக் கையுடன் கொண்டுபோகும் நமது முன்னோர்களுடைய வழக்கமானது உத்தமமானது. இதனால் வியாதிகள் தொத்துவதற்கு இடமில்லாது போய்விடுகிறது.

சிரம பரிகாரம்.

போஜனமுண்ட பிறகு சிறிது நேரம் சிரம பரிகாரம் செய்து கொள்ளும் வழக்கம் இன்னமும் நம்மில் சிலரிடருந்து வருகிறது. இதனாலேற்படும் அனுகூலம் நம்மவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. அவசரமாக ஆபீஸுக்குப் போக வேண்டியிருப்பதால் சாப்பிட்டு இரண்டொரு வினாடி தங்கிவிட்டுப் புறப்பட்டு விடுகிறோம். வயிறு நிறைய ஆகாரத்தைப் புசித்ததும், ஜீரணக் கருவிகளுக்கு நம்முடைய சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் முழுவதும் தேவையாகவிருக்கிறது. நாம் நடந்தாலும், மனோ வேலை செய்தாலும், இதர கருவிகள் ரத்தத்தை உபயோகித்துக் கொண்டு விடுவதால், ஜீரணக் கருவிகளுக்கு வேண்டிய ரத்தம் கிடைப்பதில்லை. இந்தத் தொல்லை ஏற்படாமலிருப்பதற்காக சாப்பிட்டபிறகு அரை மணி நேரம் சிரம பரிகாரம் செய்து கொள்ளுகிறோம். இந்த விதியை அனுஷ்டிக்காததாலேயே பல மாணவர்கள் அஜீரண வியாதியால் அவதிப்படுகிறார்கள். நமது பையன்கள் 10-மணிக்குச் சாப்பிட்டு, பாடசாலைகளுக்கு ஓடுகிறார்கள். போஜனத்திற்குப் பிறகு சிரமபரிகாரம் அவர்கள் செய்துகொள்ளாததால் அவர்களுடைய ஜீரண சக்தி குறைகின்றது. இந்த விதியை அடிக்கடி மீறி நடப்பதால் அஜீரண வியாதி ஸ்திரமாக ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

எண்ணெய் ஸ்நானம்.

நேர்மையான சுகாதார விதிகளைத் தழுவியே அப்யங்கன ஸ்நான முறை ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஒரு நண்பருக்காக விருந்து நடத்துகையில், விருந்தினரை அப்யங்கன ஸ்நானம் செய்யச் சொல்லுகிறோம். விசேஷ தினங்களில் நாம் அநேகமாக அப்யங்கன ஸ்நானம் செய்கிறோம். உஷ்ண தேசத்தில் வசிப்பவர்கள் அப்யங்கன ஸ்நானம் செய்ய வேண்டியதவசியமென்பதை நம்மில் பலர் அறிந்திருக்கவில்லை. தலையிலும், சரீரத்திலும் எண்ணெயைத் தேய்த்துக் கொள்ளுவதால், சரீரத்துவாரங்களை அடைத்திருக்கும் அழுக்கு நீங்கிவிடுகிறது. துவாரங்கள் திறந்துகொள்ளுவதால் வியர்வை தாராளமாக வெளிப்படுகின்றது. ஆகவேதான் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்தபிறகு அதிக வியர்வை நமது சரீரத்திலிருந்து வெளிப்படுகிறது. உஷ்ண மாதங்களில் நமது சரீரம் கொதிப்படைந்து, வியர்வை வெளிப்படுவதால் சரீரம் குளிர்ச்சியடைகிறது. எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வதால் விசேஷத் தன்மையினதான வியர்வை வெளிப்படுவதை நமது முன்னோர்கள் அறிந்தே விசேஷத் தினங்களில் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யவேண்டுமென்று விதித்திருக்கிறார்கள்.

குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம்.

நம்மில் பலர் அதிகாலையில் நதியிலாவது, குளத்திலாவது ஸ்நானம் செய்கிறார்கள். இதனால் ஏற்படும் அனுகூலம் நம்மில் பலருக்கு இன்னும் தெரியவில்லை. குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்து, உலர்ந்த சவுக்கத்தால் சரீரத்தைத் துடைத்துக்கொள்ளுவதால் சர்மத்திற்கு சமீபத்தில் ரத்த ஓட்டம் ஏற்பட்டு, சர்ம வியாதிகள் ஏற்படாமலிருக்கின்றன. நமது நரம்புகளுக்கும் அது வலுவைக் கொடுத்து, சரீர சக்தியையும் அதிகப்படுத்துகிறது. நுட்பமான சரீரமுடையவர்களுடைய சக்தி அதிகரிக்கவேண்டுமென்பதற்காக, வைத்தியர்கள் குளிர்ந்த ஜலத்தில் அவர்களை ஸ்நானம் செய்யச் சொல்லுகின்றனர். நாம் இந்த வழக்கத்தைவிட்டு விட்டு உஷ்ண ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்து வருகிறோம். அந்த ஸ்நானமானது இன்பகரமாக விருந்தபோதிலும், நரம்புகளை பலஹீனப்படுத்தி, உற்சாகக் குறைவை உண்டுபண்ணுகிறது. நமது முன்னோர்கள் குளிர்ந்த ஜலத்தில் வழக்கமாக ஸ்நானம் செய்துவந்தது அதிசயமன்று.

பசுவின் சாணம்.

பசுவின் சாணியை ஜலத்தில் கரைத்து வீடுகளை மெழுகுவது ஹிந்துக்களுக்கு வழக்கமாக இருந்து வருகிறது. இது அசட்டு வழக்கமென்றும், சாணியில் வியாதிக கிருமிகள் தங்கலாமென்றும் நாம் நினைக்கிறோம். ஆனால் அதனால் ஏற்படும் சௌகரியங்களையும் கவனிக்கவேண்டும். ஹிந்துக்களில் பலர் ஏழைகளாக விருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய வீடுகளின் தரையானது மண்ணாக விருக்கிறது. அடிக்கடி சாணி ஜலத்தைக் கொட்டி மெழுகுவதால் தரை கெட்டிப்பட்டு, வீட்டில் தூசி குறைகிறது. தூசியானது சரீரத்திற்குக் கெடுதலை உண்டுபண்ணுவதாலும், பலவித சுவாஸாசய நோய்களுக்கு அதுவே காரணமாக விருப்பதாலும், நமது முன்னோர்கள் இந்த வழக்கத்தை அனுஷ்டித்து வந்தார்கள். தவிரவும், பசுவின் சாணி காய்ந்துபோய்விட்டால் அதில் வியாதிக்கிருமிகள் தங்குவதில்லை. ஆகவே அதனால் கெடுதலைவிட அதிகமாக நன்மையே உண்டாகிறது.

சுகாதார விதிகளைத் தழுவியே நமது முற்கால வழக்கங்களிருந்திருப்பதற்கு இன்னும் பல உதாரணங்களைச் சொல்லக்கூடும். மேனாட்டு வழியில் நாம் கல்வி கற்றுவருவதாலேயே நமது புராதன வழக்கங்களில் நமக்கு அருவருப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறது. மேனாட்டுப் பழக்கங்களை சிலாகிக்கும்படியே நமக்குக் கற்பிக்கப்பட்டு வருகிறது. மேனாட்டுப் பழக்கங்களில் நமக் கேற்பட்டுவிட்ட அபிமானத்தால் கெடுதலான மேனாட்டுப் பழக்கங்களையும் நாம் சிலாகித்து, நமது பூர்வீகப் பழக்கங்களை தூஷிக்கிறோம். நம்முடைய புராதன வழக்கங்களை நாம் கண்டனம் செய்யுமுன் நீண்ட காலம் சந்துஷ்டியாக வாழ்ந்துவர இந்தப்

பழக்கங்கள் அனுகூலமாக இருந்திருப்பதை நாம் கவனித்து, நிஷ்பக்ஷபாதமாக அவைகளிலுள்ள குணங்களை ஆராய்வோமாக. அவைகளில் கெடுதலான அம்சங்களிருந்தால் அவைகளைத் திரஸ்கரிப்போம், ஆனால் அவைகள் நம்மவருடைய பழக்கங்களாக இருப்பதற்காக அவைகளைக் கண்டனம் செய்துவிட வேண்டாம்.

கர்ப்ப ஸ்திரீகளின் ஆகார முறை.

கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு எவ்வித ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதென்னும் விஷயம் ஆதி காலந்தொட்டு சர்ச்சை செய்யப்பட்டு வந்திருக்கிறதெனினும், சமீப காலத்தில்தான் மூடபக்தியை விடுத்து, சாஸ்திரீயமான முறையில் ஆகாரவகைகள் நிர்த்தாரணம் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. கர்ப்பகாலத்தில் சில ஸ்திரீகள் பெருவயிறு கொண்டு ஏராளமாகப் புசிப்பது கர்ப்ப ஸ்திரீக்கும், குழந்தைக்கும் அவசியமில்லையென்பதை இப்பொழுது எல்லோரும் உணரத்தலைப்பட்டுவிட்டார்கள். ஆனால் கர்ப்ப காலத்தில் ஸ்திரீகள் சில வஸ்துக்களை இச்சிப்பதானது அவர்களுடைய சரீரத்திலுள்ள குறையை நிவர்த்திசெய்வதற்காக தெய்வம் உண்டு பண்ணும் ஆசையாகவிருக்கலாம்.

கர்ப்பகாலத்தில் இரண்டு பேர்களுக்கு வேண்டிய உணவை ஸ்திரீகள் புசிக்க வேண்டுமென்பது அனாவசியமாகும். அதிக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதால் இரைப்பைகள் நிரம்பி, மலக்கருவிகளுக்கு அதிக வேலை ஏற்பட்டு விடுகிறது. ஆரோக்கியமாகவிருந்து வரும் ஸ்திரீ அதிகமான உணவை உட்கொள்ளுவதால் கருப்பையிலுள்ள குழந்தைக்கு பாதை ஏற்படுவதில்லை; மேலும், சிறிது காலமாகப் பட்டினிகிடந்த ஸ்திரீகளும் நன்றாக அமைந்ததும், ஆரோக்கியமாகவுள்ளதுமான குழந்தையைப் பெறுவதை நாம் காண்கிறோம்.

அவரவர்களுடைய விருப்பத்திற்கும் ஆசைக்கும் ஏற்றதல்லாத எந்த ஆகாரமும் திருப்திகரமானதாக இருக்க முடியாது. துரதிர்ஷ்டவசமாக கர்ப்பகாலத்தில் விருப்பம் அதிகமாக இருக்கிறது. சாத்தியமான வரையில் விருப்பத்திற்குத தகுந்தவாறே ஆகாரத்தை உட்கொள்ளவேண்டும். விருப்பமில்லாத காலத்தில் புசித்தால் ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகாமல் விஷத்தன்மையினதான பதார்த்தங்கள் உண்டாகிவிடும். கர்ப்ப ஸ்திரீகளுடைய அவாவிற்குகந்த ஆகாரமே உத்தமம். சரீரத்திற்கு ஒத்துக்கொள்ளாத ஆகாரத்தைப் புசிக்கலாகாது. இல்லையேல் கர்ப்பகாலத்தில் ஜீரண முறையில் ஏற்படும் அற்பக் கோளாறினாலும் விபரீத மேற்படக்கூடும்.

கருப்பையிலிருக்கும் குழந்தையானது தாயாருடைய அங்கக் கட்டான வஸ்துவினாலேயே வளர்ந்து வருகிறதென்றும், இதனால் தாயினுடைய அங்கக் கட்டு குறைந்து விடுகிறதென்றும் சாமான்ய ஜனங்கள் பொதுவாக நினைக்கிறார்கள். அவ்விதக் குறைவு ஏற்படுவதற்கும் சிறிது ஆதாரமிருக்கிறது. உதாரணமாக கர்ப்பகாலத்தில் ரத்தக்குறை வேற்படுவது சகஜமாக இருந்துவருகிறது. கர்ப்ப காலத்தில்வாத சூலையும், பல் வலியும் ஏற்படுவதும் சகஜம். கர்ப்ப காலத்தில் பற்கள் பொடித்துப் போய்விட்டதாக அநேகஸ்திரீகள் சொல்லக்கேட்கலாம். உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் கர்ப்ப காலத்தில் ஸ்திரீகள் அதிகமாகக் கஷ்டப்படுகின்றனர். மிதமான சீதோஷ்ண தேச வாசிகளுடைய குழந்தைகளைவிட அவர்களுடைய குழந்தைகள் துர்ப்பலமாகவும், இரத்தமில்லாமலுமிருக்கின்றன.

ஜீவசத்துப் பொருள்கள் சேர்ந்த ஆகாரத்தை கர்ப்ப ஸ்திரீகள் புசிப்பதால் அவர்களுடைய சரீரமானது ஆரோக்கியமடைந்து, ஜீரண சக்தியும் அதிகரித்து, கர்ப்ப காலத்தில் சகஜமாகவுள்ள மலச்சிக்கல் உபாதையும் குறைகின்றது. கர்ப்ப ஸ்திரீகள் புதிதான பழங்களையும், நன்றாகச் சமைத்த கறி பதார்த்

தங்களையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கர்ப்பம் முதிர முதிர ஆகாரமும் அந்தக் தார்மாஷாப்படி குறைந்துகொண்டு வரவேண்டும். அடிக்கடி சிறிது சிறிதாக ஆகாரத்தைத் உட்கொள்ளுவது உத்தமம். குழம்பு முதலியவைகளை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளக் கூடாது.

கர்ப்ப ஸ்திரீகள் ஆகாரத்தை மெதுவாக நன்ருக மென்று சாப்பிடவேண்டும். மத்தியான ஆகாரத்தைப் புசித்ததும், காலை உயரத் தூக்கி வைத்துக்கொண்டு சிறிது நேரம் சிரமபரிகாரம் செய்துகொள்ளுவது உத்தமம். ஆனல் தூக்கம் உதவாது. ஆகார காலத்தில் அதிகமாக ஜலத்தை உட்கொள்ளக்கூடாது. ஆனல் அதிகமாக நீர் இறங்கவும், மலம் சிக்காமலிருக்கவும் மத்திய காலத்தில் தீர்த்தம், எலுமிச்சம்பழம் அல்லது ஆரஞ்சுபழரசம், பார்லி ஜலம் முதலியவைகளை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

லண்டன் முட்டிச் சந்துகள்.

இங்கிலாந்து மகா ஜனங்களுடைய குடியிருப்பு வசதிகளைப் பெருக்கும் விஷயத்தைப் பற்றி யோசிப்பதற்காக சென்ற ஏப்பிரல் மாதம் 5-ம்தேதி லண்டனில் நடந்த கூட்டமொன்றில் மிஸ்டர் டப்ளியூ. மாக் இகார் பேசுகையில் சொல்லியதாவது:—முட்டிச் சந்து என்பதற்கு சரியான வியாக்கியானமே சொல்லுவதற்கில்லை. வாசத்திற்கு ஏற்றதல்லாத வீடுகள் நிறைந்த இடத்திற்கு முட்டிச் சந்து என்று பொதுப்படையாகத்தான் சொல்லலாம். சென்ற 100 வருஷங்களுக்குள் தான் முட்டிச்சந்துப் பிரதேசங்கள் அதிகரித்திருக்கின்றன. லண்டன் நகரிலேயே 48 சதுர மைல் விஸ்தீரணமுள்ள பிரதேசமானது முட்டிச் சந்துகள் நிறைந்திருக்கின்றன. இந்தப் பிரதேசத்தில் 7½ லட்சம் ஜனங்கள் வசிக்கின்றனர். ஆகவே லண்டனை ஒரு பெரிய வியாதி பீடமென்று சொல்ல வேண்டுமேயன்றி, அதையொரு நகரமென்று சொல்லுவதற்கில்லை. இந்த முட்டிச்சந்துப் பிரதேசத்தில் தொத்துவியாதிகள் வியாபகமடைந்து, ஜனங்களுடையசரீர, சன்மார்க்க, மனே நிலைமைகளுக்குக் கெடுதலேற்படுகின்றது. ஏழ்மைத்தனமே இதற்குக் காரணமென்று நினைப்பது வெறும் பிரமையேயாயினும், ஏழ்மைத் தனத்தினலேயே அந்த நிலைமை ஏற்பட்டு, அதன் பலனாக வியாதி, திறமைக் குறைவு; அசக்தம் முதலியவைகளும், சம்பாதித்து ஜீவனம் செய்ய முடியாத நிலைமையும் ஏற்படுகின்றன.

முட்டிச் சந்து வாசிகளாலேயே முட்டிச் சந்துகள் ஏற்படுகின்றனவா வென்று கேட்பது பிரயோஜனமில்லை. நமக்கும் முட்டிச் சந்துகளில் வசிப்பவருக்கும் அதிக வித்தியாசமில்லை. அவர்களும் கடவுளால் மற்றவர்களைப் போல சிருஷ்டிக்கப்பட்டவர்கள் தான். நமது பாடசாலைகளிலிருந்து வெளிப்படும் பிள்ளைகளைக் கவனிக்கையில் நமக்கு ஏமாற்றமேற்படுகிறது. ஆனல் புத்திசாலிகளான நமது குழந்தைகள் தங்களுடைய முழு சாமர்த்தியத்தையும் காட்டிக்கொள்ள நாம் அனுமதிப்பதில்லை. நாம் கல்வி அபிவிருத்திக்காக ஏராளமாகச் செலவு செய்கிறோம். ஆனல் உயர்தரக் கல்வியால் நமது சிறுவர்கள் அனுகூலமடையமுடியாத நிலைமையில் அவர்களுடைய கிரகங்களை அமைத்து விடுகிறோம். லண்டன் முனிசிபாலிட்டியார் சில இடங்களை அபிவிருத்தி செய்கின்றனர். ஆனல் அவைகளைச் சுற்றியுள்ள இடங்கள் கேவலமாக இருக்கின்றன. இந்த முட்டிச் சந்துகளை ஒழிப்பதெனில், அங்கு வசிப்பவருக்கு வேறெங்கே இடவசதி செய்துகொடுப்பதென்கிற பிரச்சினை ஏற்படுகிறது. முட்டிச் சந்துகளை நிவர்த்தி செய்த இடங்களில் வசித்தவர்களில் 100-க்கு ஒருவருக்கே இடவசதி செய்து கொடுத்திருக்கிறோம். பாக்கிப் பேர்கள் மீண்டும் அங்கு வந்து அடைந்திருக்கின்றனர். யுத்தத்திற்குமுன் பலவீடுகள் காலியாக

விருந்தன. புதிய வீடுகளைக் கட்டுவதற்காக மூட்டிச்சந்துவாசிகளை அந்த சந்தர்ப்பத்தில் அந்தக் காலிவீடுகளில் குடியேற்றி யிருக்கலாம். ஆனால் இப்பொழுது ஜனநெரிசல் அதிகமாகிவிட்டதால் கிருமிகளடைந்த வீடுகளைக்கூட சுத்தம் செய்யமுடியாமலிருக்கிறது. நாகரீகக் குறைவான நிலைமையில் இப்பொழுது பலர் வசித்துவருவதுபோல் எக்காலத்திலு மிருந்ததில்லை. வேறு பல துறைகளில் நாம் அபிவிருத்தி அடைந்திருந்தபோதிலும், நமது வீடுகளை நாம் இன்னமும் அபிவிருத்தி செய்யாமலிருக்கிறோம்.

இந்தியா ஆரோக்கியமா யிருப்பதேன்?

மேனாடுகளில் ஜனங்களிற் பெரும்பாலோரைக் கொள்ளைகொண்டுபோய் விடக்கூடிய கேவலமான சுகாதார நிலைமையில் இந்தியா இருந்துவந்தும் மிதமான ஆரோக்கியவாழ்வை இந்திய மகா ஜனங்களடைந்திருப்பது ஒரு பெரிய அதிசயமாகவே சாமான்யர்களுக்குத் தோன்றும். நவீன சுகாதார, சுகவழிகளை அறிந்துள்ளோர் இந்தியாவின் முக்கிய நகரங்களுக்குச் சென்று பார்ப்பின், இத்தனை மனிதர்கள் தப்பிப் பிழைத்திருக்கிறார்களே யென்று அதிசயப்படுவர். இதனால் இந்திய மகாஜனங்களுடைய சரீர நிலைமை திருப்திகரமாக இருக்கிறதென்று நினைத்துக்கொண்டு விடக்கூடாது. ஏனெனில் தற்போதைய நிலைமையை அபிவிருத்திசெய்ய விசேஷ இடமிருக்கிறதென்பதை அனைவரும் ஒப்புக்கொண்டே தீரவேண்டும். ஆகவே இங்கிலாந்தில் பிரசன்னமாக இராத எத்தகைய சக்தி இந்தியாவில் தாண்டவமாடுகிறதென்கிற கேள்விகள் பிறப்பது சகஜமேயாகும். பல ஆங்கில வைத்தியர்களும், சூரிய வெளிச்சமானது சரீரத்திற்கு ஒரு உணவுப் பதார்த்தமாக இருக்கிறதாவென்று பரிசீலனை செய்துவருவோரும் கண்டுபிடித்திருக்கும் விஷயங்களிலிருந்து இதற்கு பதில் கிடைக்கிறது. காட்லிவர் ஆயில் என்னும் மீன் எண்ணெயை உபயோகப்படுத்துவதில் சரீரத்திற்கு எத்தகைய அனுகூலமேற்படுகிறதோ அவ்வளவு அனுகூலமும் கோல்டு ரேஸ் என்பதனால் ஏற்படுகிறதென்று ஆராய்ச்சிக்காரர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர். நமது சரீரத்திற்கு ஜீவஸத்துப் பொருள் வேண்டியதவசியம். மிருகங்களுடைய கொழுப்பில்தான் அது இருக்கிறது. காட்லிவர் ஆயில் என்னும் மீன் எண்ணெயிலும் அத்தகைய ஜீவஸத்துப் பொருளிருக்கிறது. சரீரத்தில் நேராடியாக இந்தப் பொருளை உற்பத்தி செய்துவிட சூரிய ஸ்பரிசத்திற்கு சக்தியிருக்கிறதென்பதை இப்பொழுது எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுகின்றனர். ஆகவே நாம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகமாக சூரிய வெப்பத்தை ஸ்வீகரிக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு மிருகங்களின் கொழுப்பு நமக்குத் தேவையில்லை. இந்தியாவில் சாதாரணமாக எல்லோரும் மிருகங்களின் கொழுப்பைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவதில்லை; ஆனால் சூரிய வெப்பத்தை அனுபவிக்காதவர்கள் இலர். எனினும், தொழில் துறைகள் மிகுந்துள்ள பெரிய நகரங்களில் தொழிலாளர்களுக்கு இயற்கையான இந்த அனுகூலமும் கிடைக்காமற் போய்விடும் போலிருக்கிறது. இது விஷயத்தில் தகுந்த பாதுகாப்புகளை ஏற்படுத்தாவிடில் தொழிலாளருடைய ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அபாயமேற்படக்கூடும். ஆனால் இந்த ஆலைத் தொழிலாளர்களும் தங்களுடைய நிலங்களை சாகுபடி செய்வதற்காக வருஷத்திற் சிலகாலம் கிராமாந்தரங்களிலிருக்கும்பொழுது, சூரிய வெப்பத்தை அனுபவிக்கிறார்கள்.

மேனாட்டின் நிலைமை.

மேனாட்டின் நிலைமையே வேறாக விருக்கிறது. வருஷம் முழுவதும் சூரிய வெளிச்சம் குறைவுதான். தற்காலத் தொழில் முறையில் இந்த அற்ப சூரிய வெப்பத்தையும் தொழிலாளர்கள் அனுபவிக்க முடியாமற் போய்விடுகிறது. சூரிய வெளிச்சமானது பரிசுத்தமாக இருக்கவேண்டும். மேனாடுகளில் அறியாமையினாலும், சுயநல திருஷ்டியினா

னும் புகையின் எழுச்சி அதிகரிக்க இடம் கொடுத்து விட்டதால், அற்ப சூரிய வெப்பதைக்கூடத் தொழிலாளர்கள் அனுபவிக்க முடிவதில்லை. ஆகவே வருஷத்திற்கொருமுறை ரஜா எடுத்துக்கொண்டு, சமுத்திரக் கரையோரமாக வாசம் செய்யவேண்டிய தவசியம்.

இந்தியாவில் புகையின் எழுச்சி அதிகமாக ஏற்படப் பிரமேயம் இதுவரை ஏற்படவில்லை. ஆனால் தொழிலபிவிருத்தியில் இப்பொழுது தேச மகா ஜனங்கள் கவனத்தைத் திருப்பி வருவதால், புகை அதிகமாக எழும்பி பரிசுத்தமான சூரிய வெளிச்சத்தை ஜனங்கள் அனுபவிக்க முடியாத நிலைமை ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பரிசுத்தமான சூரிய வெளிச்சத்தை அனுபவிக்கக் கூடிய நிலைமை நீடித்திருக்கும் வரையில் மிருகங்களின் கொழுப்பை உபயோகித்து, அதன் மூலமாக ஜீவஸத்துப் பொருளைச் சரீரத்தில் சம்பந்தப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய அவசியமேற்படாது. உஷ்ணம் அதிகமான பிரதேசங்களில் மிருகங்களுடைய கொழுப்பு அதிகமாக வேண்டியதில்லை. சரீரத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகமாக சம்பாதித்தால்தான் வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்க சக்தியிருக்கும். ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைவாகச் சேர்க்கப்படும் குழந்தையானது பலஹீனமடைந்து, நரம்பு வியாதிகளுக்கு ஆளாகிறது. சென்ற 10-வருஷங்களுக்குள் சூரிய வெளிச்சத்தின் மகிமையைக் கண்டு பிடித்திருப்பது வைத்திய உலகில் ஒரு பெரிய விசேஷமென்று சொல்லவேண்டும். அந்த அறிவை சாஸ்திரீயமான வழிகளில் உபயோகித்து வருவதால் நல்ல பலனேற்பட்டு வருகிறது. சூரிய வெளிச்சம் அதிகமாகவுள்ள இடங்களில் வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கக் கூடிய சக்தியும் அதிகமாக இருக்கிறது. இத்துறையில் விசேஷ ஆராய்ச்சி செய்து, ஜனங்களுக்கு சூரிய வெளிச்சத்தின் உபயோகத்தை நன்கு புகட்டலாம். செடி, கொடிகளின், வளர்ச்சிக்கு சூரிய வெளிச்சம் அவசியமாக இருக்கையில் மனிதர்களுடைய வளர்ச்சிக்கும் அது அவசியமாகவிருப்பது அதிசயமன்று. சூரிய வெளிச்சத்திற்கு இவ்வளவு மகிமை இருப்பது வெளிப்பட்டு விட்டதால், ஜனங்கள் அதை அனுபவிக்க முடியாத நிர்ப்பந்த மேற்படாதபடி பாதுகாக்க வேண்டியது அதிகாரிகளுடைய கடமையாகும். இயற்கையாக சரீரத்திற்குக் கிடைக்கும் சுகத்தை மேனாட்டு உடைமுறையைப் பின்பற்றிக் கெடுத்து விடுவதால் நமது சரீரத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கு பாதகமுண்டாகும்.

ஒரு ஜப்பானிய ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கு விடுத்த இறுதிக் கடிதம்.

டோகியோவிலுள்ள ஒரு பிரபல பெண் பாடசாலை வாயிலில் தொங்கவிடப்பட்டிருந்த ஒரு விளம்பரத்தை ஜப்பானியப் பத்திரிகைகள் ஒரு இறுதிக் கடிதமாகவே பாவித்தன. அதில் ஒரு ஜப்பானியக் கன்னிகை தன்னை வரிக்க விரும்பும் கணவனை வேண்டிக்கொண்ட 10 கோரிக்கைகள் அடங்கியிருந்தன. அவையாவன:—

1. நான் எழுந்திருக்கையில் கூட எழுந்திருக்கவேண்டும்.

2. குழந்தைகளாவது, அன்னியர்களாவது இருக்கையில் என்னைக் கண்டிக்கக்கூடாது.

3. நீண்டகாலம் வெளிப்பிரயாணம் செல்லுவதாக இருந்தால், போகுமிடத்தை எனக்குச் சொல்லிவிட்டுச் செல்லவேண்டும்.

4. வீட்டைவிட்டுப் புறப்படும் நேரத்தையும், வீட்டுக்குத் திரும்பி வரும் நேரத்தையும் எனக்கு அறிவிக்கவேண்டும்.

5. என்னுடைய சில ஆசைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ள சுதந்திரம் கொடுக்கவேண்டும்.

6. என்னுடைய சொந்தச் செலவிற்காகக் குறிப்பிட்ட ஒரு தொகையைக் கொடுத்து வரவேண்டும்,

7. நீங்களே செய்துகொள்ளக்கூடிய வேலையைச் செய்யப் பிறருடைய தயவை எதிர்பார்க்கவேண்டாம். (பிறர் என்பது இங்கு தன்னையே குறிப்பிடுகிறது.)

8. குழந்தைகளுக்குக் கெட்ட பழக்கத்தைக் கற்பிக்கக்கூடிய காரியங்களைக் குழந்தைகளுடைய எதிரில் செய்யக்கூடாது.

9. படிக்கவும், எழுதவும் தினந்தோறும் எனக்குச் சிறிது அவகாசம் கொடுக்க வேண்டும்.

10. அடி! அங்கு இருக்கிறாயா? என்று என்னைக் கூப்பிடும்பொழுது சொல்லுவதை விட்டுவிடவேண்டும். நான் உம்முடைய மனைவி. என்னை மரியாதையாக நடத்த வேண்டும்.

அம்மை குத்துதலும் மனச்சாட்சியும்.

(ஸ்ரீமான் டி. வி. சுப்பிரமணிய ஐயர்.)

சிறிது காலமாகப் பலர் அம்மைகுத்திக்கொள்ள மனச்சாட்சி இடந்தரவில்லையென்று சொல்லி ஆட்சேபித்து வருகிறார்கள். அவர்களுடைய முக்கிய ஆட்சேபங்களாவன:—

1. அபாயத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய அன்னிய சரீரத்தின் ஸத்தை தேகத்திற்குள் செலுத்துதல்.

2. அம்மை குத்துவதால் குஷ்டரோகம் முதலிய வியாதிகள் பரவுதல்.

3. அம்மைப் பாலானது கன்றுகளிலிருந்து எடுக்கப்படுதல்.

4. ஏதேனும் விபரீதம் நேர்ந்தால் அதிகாரிகள் அதற்கு ஜவாப்தாரித்துவத்தை ஏற்றுக்கொள்ளாதிருத்தல்.

I. அன்னிய சரீரத்தின் ஸத்தை தேகத்திற்குள் செலுத்தக்கூடாதென்று சொல்வதெனில் வியாதிகளுக்கு சிகிச்சையாகவோ, தடையாகவோ, வாயாலோ அல்லது சரீரத்தில் குத்திச் செலுத்துவதாலோ எந்த ஔஷதத்தையும் சேர்த்துக்கொள்ள முடியாது போய் விடும். அனுவசியமாகமாவது, அளவுக்கு மிஞ்சியாவது ஔஷதப் பிரயோகம் செய்வது அபாயகரமானதென்பதை எல்லா வைத்தியர்களும் ஒப்புக்கொள்ளுகின்றனர். இதற்காகத் தகுந்த ஔஷதங்களைக்கிரமமான அளவுகூட உபயோகிக்கக் கூடாதென்று சொல்லிவிடக்கூடாது.

II. சந்தர்ப்பங்களைக் கவனிக்காமல் புஸ்தகங்களில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் சில பாகங்கள் குறிப்பிடப்படுகின்றன. குஷ்டம், கிரந்தி முதலிய நோய்கள் தொத்துவியாதிகளென்பது வாஸ்தவமே. ஆனால் தகுந்த முன் ஜாக்கிரதையுடனிருந்தால் இந்த வியாதிகள் தொத்தாமல் தடுத்துக்கொள்ளலாம். ஒருவருக்கு அம்மை குத்துமுன் கத்தியை நன்றாக அம்மை குத்துவோர் சுத்தம்செய்துவிடவேண்டுமென்று விதியிருக்கிறது. இந்தக் கடமையைச்செய்ய அவர்கள் தவறினால் அதைப் பொது ஜனங்கள் மேலதிகாரிகளுடைய அறிவிப்புக்குக் கொண்டுவரலாம்.

III. நம் நாட்டு வைத்திய முறையிலும் மனிதருடைய நன்மைக்காக மிருகங்களை உபயோகப்படுத்துவதை அனுமதிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

IV. மலேரியா ஜுரத்திற்குக் கொயினா மாத்திரையைக் கொடுத்த வைத்தியரை எவ்விதம் பிணியாளருடைய மரணத்திற்கு ஜவாப்தாரியாக்க முடியாதோ அவ்விதமே அம்மை குத்துவதால் ஏற்படும் அபாயங்களுக்கும் அம்மை குத்துவோரை ஜவாப்தாரியாக்க முடியாது. சாஸ்திரீயமாகக் கண்டுபிடித்திருக்கும் முறையினால் பலனில்லையென்று ருஜுவாகும் வரையில் அவைகளைத் தற்காலீக முறைகளாகவே கருத வேண்டும். அந்த ஞானத்தையும் கூடிய வரையில் நாம் உபயோகித்து வரத்தான் வேண்டும். இந்த

விஷயத்தில் வைத்தியர்களுக்குத்தான் அபிப்பிராயம் தெரிவிக்க யோக்கியதையுண்டு. அடிக்கடி அம்மை குத்திக்கொள்ளுவதால் வைசூரி காணுமலிருக்கிற தென்று பெரும்பாலான வைத்தியர்கள் ஒப்புக்கொள்ளுகிறார்கள். ஆகவே எவ்வளவு வரை செய்ய சாத்தியமோ அந்த அளவு ஜனங்களுக்கு நன்மை செய்யப்பட்டு வருகிறது.

மூக்குச் சிந்துதல்.

குழந்தைகளுடைய உதடுகளில் சளி வழிந்து, தாதியாவது, தாயாராவது அதைத் துடைக்கும் வரையில் மூக்கில் சளியிருந்து கொண்டிருக்கும். யுவப்பிராய மடைந்து விட்டவர்களுக்குச் சளி மூன்பக்கம் வழிவதில்லை.

மார்புக்கூட்டில் காற்று நிரம்பும்படி பெருமூச்சிழுத்து, ஒரு நாசித்துவாரத்தை விரலால் அழுக்கிக் கொண்டு, மார்புக் கூட்டிலுள்ள காற்று வெளியே வரும்படி பெருமூச்சுவிட்டுச் சளியைக் கைக்குட்டையில் சிந்திக்கொண்டு விடவேண்டும். இவ்விதமே மற்றொரு நாசித்துவாரத்திலிருந்தும் சளியை வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

பல் துலக்கும் முறை பள்ளிக்கூடங்களில் கற்றுக் கொடுக்கப் படுகிறது. ஏன் மூக்கைச் சிந்தவும் மாணவர்களைப் பழக்கக்கூடாது? இவ்விதம் செய்தால் ஜலதோஷங் காணுவது குறைந்து, காது நோய்களின் உபாதைகளுமில்லாமலிருக்கும் என்று ஒருவர் ஒரு பத்திரிகையில் எழுதுகிறார்.

ஜீவஸத்துப் பொருள்கள்.

ஜீவஸத்துப் பொருள்களில் என்னென்ன சேர்ந்திருக்கின்றன வென்று ஒருவருக்கும் தெரியாதபோதிலும் நமது சரீரத்தின் ஊட்டத்திற்கு அவைகள் மிக அவசியமாக விருக்கின்றன. பழவகைளிலும், மரக்கறிகளிலும் ஒரு வகை உப்பு சம்பந்தித்திருப்பது நமது சரீரத்திற்கு அனுகூலமாக விருப்பது அது ஜீவஸத்துப் பொருளாக இருப்பதால் தான். எந்த ஆகாரத்திலேனும் ஜீவஸததுப் பொருள் குறைவாக விருந்தபோதிலும் ஆகார வகைகளில் அது முக்கியமாக விருக்கிறது. இதர ஆகாரப் பொருள்களால் சரீரத்திற்கு அனுகூல மேற்படுவதற்காக இது அவசியம் சரீரத்தில் சேரவேண்டி யிருக்கிறது.

இதுவரை மூன்று வகையான ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஜலத்தில் கரைந்து விடக்கூடிய ஜீவஸத்துப் பொருளானது நமது சரீரத்திற்கு இன்றி யமையாததாக விருக்கிறது. அது சரீரத்தில் சம்பந்தப்படாவிடில் பலவித நரம்புக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. அவரைக்காய், பாக்கு, கோழிமுட்டை, பால், பழவகைகள், பசுமையாக நாம் உபயோகிக்கும் ஆகார வகைகள் முதலியவைகளில் ஜலத்தில் கரையக்கூடிய ஜீவஸத்துப் பொருளிருக்கிறது. தானியத்தை அதிகமாகக் குத்தித் தவிட்டைப் போக்கி விடாவிடில் அதிலும் ஜீவஸத்துப் பொருளிருக்கிறது. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு மாவைத் துல்லியமாகச் செய்கிறோமோ, அவ்வளவுக் கவ்வளவு அதில் ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைவாக விருக்கும்.

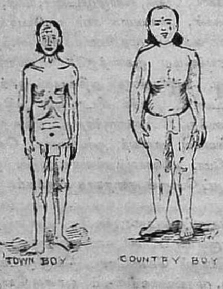
கொழுப்பில் கரையக்கூடிய ஜீவ ஸத்துப் பொருள்கள் பிராணி வகைகளிலிருந்து உற்பத்தியாகும் வெண்ணெய், கோழிமுட்டை, பால், முதலியவைகளிலும், ஓரளவு கொழுப்புகளிலு மிருக்கின்றன.

மற்றொரு வகை ஜீவ ஸத்துப் பொருளானது சொறி, கரப்பான் முதலியவைகளை சொஸ்தப்படுத்துகின்றன. இது ஆரஞ்சு, திராக்ஷைப்பழம், எலுமிச்சம்பழம், தக்காளிக்காய், முட்டைக்கோஸு முதலியவைகளி

லிருக்கின்றன. எந்தப் பதார்த்தத்தையும் அதிகமாக வேக வைப்பதாலும், காய வைப்ப தாலும் ஜீவஸத்துப் பொருள் போய்விடும். மிதமாக வேகவைத்தால் ஜீவஸத்துப்பொருள் சிறிது குறைந்தபோதிலும் அடியுடன் போய் விடுவதில்லை. நமது ஆகார வகைகளில் ஜீவ ஸத்துப் பொருள் குறைவாகவே யிருப்பதால் அது குறைவாக விருப்பதும் போதுமான தென்று ஏற்படுகிறது. அதிக ஆகார வகை களை உபயோகித்தால் அதிக ஜீவஸத்துப் பொ ருள் சரீரத்தில் சேருகிற தென்பதில்லை.—
எர்னஸ்ட் எப். ராபின்ஸின்.

சில குழந்தை வியாதிகள்.

1. மலச்சிக்கல் சர்வ சாதாரணமான வியாதி. மலம் சிக்கி வெளிப்படுகையில் அது கெட்டியாக விருக்கும். அது ஆரம்பத் தில் சேருவதில்லை. தினம் ஒரு முறை மலம் சேர்ந்தால் போதுமானது. இந்த இரண் டிற்கு முள்ள வித்தியாசத்தைத் தாய்மார்கள் அறிவதில்லை. குடலில் தங்கி வெளிப்படும் மலமானது வெகு அழுத்தமாக விருக்கும். ஆசனத்துவாரத்தின் வழியாகவும் அது தாராளமாக வெளிப்படாமல் இருபுறமும் தாக்கி ரத்தத்துடன் வெளிப்படுகிறது.



[நகரமாணவன்.] [குக்கிராமமாணவன்.]

காரணங்கள்:—(1) ஆகாரம்—பால் குடிக் கும் குழந்தையாக விருந்தால் தாயாருக்கு மலச்சிக்கலுண்டாவென்று விசாரிக்க வேண் டும். மலச்சிக்க லிருந்தால் அதை நிவர்த்தி செய்ய வழி தேடவேண்டும்.

(2) துர்ப்பியாஸங்கள்--தினமானம் மலம் வெளியாவதற்குப் பிறந்தது முதலே அதை அப்பியாசத்தில் கொண்டுவர வேண்டும்.

(3) ஒன்று விட்டொருநாள் சாதாரண மாக மலங் கழிந்தால் மலக்குடல் சரியாக வேலை செய்யவில்லை யென்று வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சிகித்ஸை.— (1) தாய், குழந்தை இவா களுடைய ஆகாரத்தை மாற்றவேண்டும்.

(2) குழந்தைகளுக்கு ஆகார வேளைகளு க்கு மத்தியில் உஷ்ண ஜலத்தைக் கொடுக்க வேண்டும்.

(3) சாத்தியமானால் காலை மாலை இரு வேளைகளிலும் அடிவயிற்றைப் பிடித்துவிட் டுக் கொள்ள வேண்டும்.

(4) ஆரம்பம் முதலே கால்களை உப யோகிக்கக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். இத னல் அடிவயிற்று நரம்புகளுக்கு வலுவுண்டா கிறது.

(5) மேலே கண்ட எல்லா முறைகளும் பிரயோஜனப் படாவிடில் சாதுவான பேதி ஔஷதத்தைச் சிறிதுகாலம் வரை கொடுத்து வரவேண்டும். இதைக் கொடுக்கையிலும் முதற் சொன்ன நான்கு உபாயங்களையும் அனுஷ்டித்து வரவேண்டும். மலஞ்சிக்கி யிருப்பவர்களுக்கு விளக்கெண்ணெயைக் கொ டுக்கக்கூடாது. விளக்கெண்ணெயைக் கொ டுப்பதால் மலக்குடல் களைத்துப்போய் அதிக மாக மலச்சிக்கலேற்படுகிறது.

ஏற்றதல்லாத உணவைப் புசிப்பதாலும், அதிகமாக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதாலும், அடிக்கடி போஜன முண்பதாலும், குளிர்ந்த ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதாலும், அதிக வேகமாகவாவது, அதிக மெதுவாகவாவது ஆகாரத்தைப் புசிப்பதாலும், அதிஸாரம் மலச்சிக்கல் இவைகளாலும் வயிற்றுவலி ஏற்படலாம். குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுவலி ஏற்பட்டால் கால்களை உதைத்துக்கொண்டு, தாய் பால் கொடுத்தாலும் அழும்.

சிகித்ஸை:—மேலே கண்ட காரணங்களில் எதனால் வயிற்றுவலி ஏற்பட்டதோ அந்தக் காரணத்தை நிவர்த்திசெய்யவேண்டும். இரைப்பையில் காற்று தங்கியிருத்தலால் வலி ஏற்பட்டிருந்தால் ஒரு சிமிட்டா பைகார்பனேட்டை வென்னீரில் கரைத்துக்கொடுக்க வேண்டும். அடிவயிற்றில் வென்னீரில் நனைத்த கம்பளியைப் போடுவதால் வலி நிற்கும். இவைகள் கிடைக்காவிடில் வெத்திலைச் சாற்றில் சில துளிகளைக் கொடுக்கவேண்டும்.

அதிர்ச்சி:—சில சமயங்களில் குழந்தைகள் கீழே விழுவதினாலாவது அல்லது தலையில் முட்டிக்கொள்ளுவதினாலாவது பிரக்ஞையற்றுப் போய்விடுகின்றன. அந்தக் குழந்தைகளைப் படுக்கையில்விட்டு, உடனே வைத்தியருக்குச் சொல்லி அனுப்பவேண்டும். வைத்தியர் கிடைக்காவிடில் விளக்கெண்ணெயைச் சிறிது கொடுத்து, 24-மணி நேரம் வரை அதிகமாக ஆகாரத்தைக் கொடுக்காமலிருக்க வேண்டும்.

இழுப்பு:—இது மிகுந்த பயங்கரமாக இருக்கக் கூடியது. கண்கள் சுருண்டு, நரம்புகள் முறுக்கிக்கொண்டு குழந்தை கன் விகார ஸ்வரூபத்தை அடைந்துவிடுகின்றன. பொதுவாக இழுப்பு அதிகநேரமிருப்பதில்லை. தவறான ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதாலோ அல்லது அதிக ஆகாரத்தைப் புசிப்பதாலோதான் இது உண்டாகிறது. குழந்தைகளுடைய ஆடைகளை நன்றாகத் தளர்த்திவிட்டு வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்விக்க வேண்டும்; அல்லது படுக்கையில் விட்டு இருபுறங்களிலும், கால்களிலும் வென்னீர் சீசாக்களை வைப்பதுடன் தலைக்கு பனிக்கட்டியைப் பிரயோகிக்கவேண்டும்.

காதுவலி:—பல் முளைக்கையில் குழந்தைகள் காதுகளைத் தேய்த்துக்கொண்டு குடையும். அதிலிருந்து சீழ் வடிந்தாலும் காதின் பின்புறங்கள் சிகப்பு நிறமாக மாறினாலும் வைத்தியருக்குக் காட்டவேண்டும். காதுகளில் தண்ணீர் பீச்சக்கூடாது. குழந்தைகளுக்கு வலியிருந்தால் வெளிப்புறத்தில் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

க்ஷயரோகமும் சூரிய வெளிச்சமும்.

"சூரியன் நுழையாத இடத்திற்கு வைத்தியர் சொல்லுகிறார்". என்று இத்தாலி தேசத்தில் ஒரு பழமொழி சொல்லுவதுண்டு. சதுப்பாகவும், இருட்டாகவு முள்ள இடங்களில் வசிப்பதால் வியாதிகளை எதிர்த்து சமாளிக்கக் கூடிய சக்தி குறைவது, பலவகையான வியாதிக் கிருமிகள் சரீரத்தில் சேர்ந்து விடுவதால், அந்த இடங்களில வியாதிகள் அதிகமாக இருக்கின்றன. மற்றெல்லா வியாதிகளையும் விட க்ஷயரோகத்தை எதிர்ப்பதற்கு சரீரம் திடமானதாக விருக்கவேண்டும். அவ்விதமிருந்தால் தான் க்ஷயரோகக் கிருமிகளை ஒழிக்கவாவது, அல்லது அவைகளால் உபாதை ஏற்படாமல் தடுக்கவாவது சாத்தியப்படும்.

குழந்தைப் பருவம் தான் வியாதிகளுக்குத் தகுதியான காலமாகையால், குழந்தைகளுக்கு க்ஷயரோக மேற்படாமல் ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். க்ஷயரோகக் கிருமிகளுடைய சக்தியைக் குறைக்க சூரிய வெளிச்சமானது மிகவும் அனுகூலமாக விருக்கிறதென்றும், முற்றிப் போன வியாதியைக் கூட அது குணப்படுத்தி விடுகிறதென்றும்,

இப்பொழுது அனுபவத்தில் தெரிந்து விட்டது. இதனால் க்ஷயரோகம் உண்டாகாமல் தடுக்கவும், அதற்குச் சக்தி யிருக்க வேண்டுமென்று சித்தாந்தம் செய்து கொள்ளலாம். ஆகையால் க்ஷயரோக உபாதைக்கு ஆளாகக் கூடிய நிலைமையிலுள்ள குழந்தைகளை இதர குழந்தைகளிலிருந்து பிரித்து திறந்த வெளியில் சூரிய வெளிச்சம் நன்றாகப்படக்கூடிய இடத்திலிருக்கும் பள்ளிக்கூடங்களுக்கு அனுப்பவேண்டும். சூரிய வெளிச்சமானது நரம்புகளுக்கு வலுவை உண்டுபண்ணுவதுடன், முதுகெலும்பு வளைந்து கூன் விழுந்துவிடாமல் தடுக்கக்கூடிய சக்தியுமுடையதாக விருப்பதால் பையன்களை சுகமான சூரிய வெளிச்சத்தில் உட்கார வைத்துப் பாடம் சொல்லிக் கொடுப்பது அனுகூலமாக விருக்கும். சூரிய வெளிச்சத்தில் நடைபெறும் பள்ளிக்கூடங்களில் மேஜை, நாற்காலிகளிருக்குமென்று எதிர்பார்ப்பது அசாத்தியமானதால் பையன்கள் கையுடன் படிக்கக் கூடிய சிறிய மேஜையையும் கொண்டுபோவது உத்தமம். மாணவர்களுடைய சரீராரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதே இத்தகைய பாடசாலைகளின் முக்கிய நோக்கமானதால், தினமானம் இரண்டு மணி நேரத்திற்கு அதிகமாகப் பாடசாலையை நடத்தக்கூடாது. உட்கார்ந்த இடத்திலேயே அதிக நேரம் பையன்களை உட்கார வைப்பதும் உசிதமன்று. இந்தியாவைப் போன்ற உஷ்ண தேசத்தில் காலையிலும், மாலையிலும் பாடசாலைகளை வைத்துக் கொள்ளுவது தான் உசிதமாகும். பாடங்களைக் கற்பித்த பின் சிறிதுநேரம் சரீரப் பயிற்சிமுறைகளைக் கற்றுக் கொடுக்கவேண்டும். அதற்குப் பிறகு இரண்டு மணி நேரமாவது பையன்களுக்கு ஓய்வு கொடுத்துவிடவேண்டும். நல்ல காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் தாராளமாக சரீரத்தில் படும்படி குழந்தைகளுக்குக் குறைவாகவே ஆடைகளை உடுத்தி வைக்கவேண்டும். ஆனால் தற்கால நாகரீகத்தில் அதிக ஆடைகளை உடுத்தி விடாதது அசப்யமாகத் தோன்றலாம். எனினும், தேகம் முழுவதும் சூரிய வெளிச்சம் படுவதைவிடப் பரம ஔஷதம் குழந்தைகளுக்கு வேறொன்று மில்லை. புராதன காலத்தில் கிரேக்கர் ஆடைகளின்றியே திறந்த வெளியில் சரீரப் பயிற்சி செய்துவந்தனர் நாமும் அவ்விதமே குழந்தைகளைத் திறந்த காற்றிலும், சூரிய வெளிச்சத்திலும் வியாயாமம் செய்யும்படி தூண்டுவதால் பல குழந்தைகளுக்கு க்ஷயரோகம் ஏற்படாமல் தடுக்கக்கூடும் சூரிய வெளிச்சம் விசேஷமாக வீசும் திறந்த வெளிகள் நமது நாட்டில் ஏராளமாக விருக்கையில், நல்ல காற்றோட்டமில்லாத இருட்டறைகளில் நமது மாணவர்களை மறித்து, பாடம் சொல்லிக் கொடுப்பது துரதிர்ஷ்ட வசமென்றே சொல்லவேண்டும்

புராதன காலத்தில் நமது தேசத்துப் பாடசாலைகள் சூரிய வெளிச்சத்திலேயே பெரும்பாலு மிருந்து வந்தன. அதனால் பாடங்களை விட இயற்கையின் அற்புதங்களை ஆனந்தமாக மாணவர்கள் கண்டு அனுபவித்து வந்தார்கள். முழங்காலுக்குமேல் நான்குமுழத் துணியையே அவர்கள் உடுத்தி வந்தனர். அவர்கள் சாமான்யமான ஆகாரத்தைப் புசித்து சுத்தமான காற்றை சுவாசித்து, பரிசுத்தமான நீரை அருந்தி, இன்பமாக விளையாடிக் காலங் கழித்தனர். இவ்விதமாக வாழ்க்கை நடத்தி வந்த நமது முன்னோர்கள் சரீர வன்மையிலும் புத்தி கூர்மையிலும் சிரேஷ்டர்களாக விளங்கி வந்தது அதிசயமன்று. இத்தகைய உத்கிருஷ்டமான நிலைமையைத் தற்கால மாணவர்கள் அடையும்படி செய்ய லாகாதா?

ஏன் சிரமபரிகாரம் செய்து கொள்ள வேண்டும்?

சிரமபரிகாரம் செய்து கொள்ளுவதானது பல வியாதிகளுக்குப் பரம ஔஷதமென்று சொல்லலாம். எனினும் நாம் சாமான்யமான உபாதைகளால் அவதிப்படுகையில் சிரம பரிகாரம் செய்துகொள்ள வேண்டிய அவசியத்தை உணருவதில்லை. படுத்த படுக்கையிலிருக்க வேண்டிய ஸ்திதியை அடையாத போதிலும் சரீர சௌக்கியம் குறைவாக விருப்பதாக சதா சர்வகாலமும் முறையிட்டுக் கொண்டிருக்கும் நமது ஸ்திரீகளிற் பெரும்பாலோர் தினமானம் சிறிது நேரமாவது சரீரத்திற்கும், மனதிற்கும் ஓய்வு கொடுத்து விச்ராந்தி செய்துகொண்டால் அவர்களுடைய வியாதிகள் தொலைந்துவிடும். சரீரத்திற்கு ஓய்வு கொடுத்து அது மீண்டும் சக்திபெற இடங்கொடுப்பதால் பல கொடிய வியாதிகளி லிருந்து தப்புவிக்கலாம்.

அதி பால்யமான குழந்தைகளுக்கு இரவிலும் பகலிலும் அதிக நேரம் விச்ராந்தி அவசியம். அந்த ஓய்வு இல்லையேல் குழந்தைகளுடைய தைரியம் குறைந்து, முன்கோபமுமுண்டாகின்றது. தாய்மார்களும், தாதிகளுமே இதற்குப் பெரும்பாலும் ஜவாப்தாரிகளென்று சொல்ல வேண்டும். குழந்தை தூங்கிக் கொண்டிருந்தாலன்றி அதனுடன் ஓயாது பேசியும், அப்படியும் இப்படியும் குலுக்கியும், அது சிரம பரிகாரம் செய்து கொள்ள இடமில்லாமற் செய்து விடுகின்றனர்.

குழந்தைகள் அநேகமாக எப்பொழுதும் நித்திரை செய்து வரவேண்டும். குழந்தைகள் வளர வளர அதிகமாக ஓடி ஆடித்திரியும் சுபாவம் சுதாவாக அவைகளுக்கு ஏற்படுகின்றது. ஓரளவு சரீர வளர்ச்சிக்கு ஓட்டமும் ஆட்டமும் அவசியம்தான். அது போலவே சரீர சிரமம் தணிந்து மீண்டும் சக்தி ஏற்பட நித்திரையும் அவசியம். 10 வயது வரை பகலில் தினமொரு மணி நேரமாவது குழந்தைகள் இருட்டறையில் படுத்துறங்கும்படி செய்ய வேண்டும். குழந்தை பூஞ்சையாக விருந்தால் அதிக வயது வரை பகலில் நித்திரை செய்ய வேண்டும்.

பெண்கள் பிரௌவடையாக ஆரம்பிக்கும் காலத்தில் அவர்களுக்கு அதிக ஓய்வுவேண்டும். பிரௌவடையாகி 2 வருஷங்கள்வரை முதல் இரண்டு தினங்களும் நன்றாகப் படுத்துறங்கவேண்டும்; மூன்றாவது தினத்திலும் பெரும் பாகத்தைத் தூக்கத்தில் செலவிட வேண்டும். அவர்களுக்கு எவ்வளவு அயர்வு அவசியமென்பது அவரவர்களுடைய சரீரத்திலிருந்து ஏற்படும் கழிவைப் பொறுத்திருக்கிறது. மாதவிடாய்காலத்தில் வலி ஏற்பட்டால் பூரணமான ஓய்வு அவசியம்.

இந்த சாமான்யமான தர்மத்தை அறிந்து கொள்ளாமல் பல ஸ்திரீகள் தங்களுடைய ஆயுள்கால முழுவதும் கஷ்டப்படுகிறார்கள். மாதவிடாய் காலத்தில் நன்றாக உறங்குவதால் போக்கின் அளவு குறைந்து, அதன் கால அளவும் குறைகின்றது.

கர்ப்பகாலத்தில் ஸ்திரீகள் ஆரோக்கியமாக விருக்கவும் குழந்தைகள் நன்றாக வளரவும் ஓய்வு அவசியம். இதனால் கர்ப்ப ஸ்திரீகள் சதா நித்திரை செய்துகொண்டிருக்க வேண்டுமென்று சொல்லுவதாகக் கருதக்கூடாது. கர்ப்ப ஸ்திரீகள் குடும்ப வேலைகளைச் செய்து வரவேண்டும். கர்ப்பம் முதிருவதற்குத் தகுந்தவாறு வேலையை குறைத்துக்கொண்டு ஓய்வு நேரத்தை அதிகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு மனிதன் படுத்திருக்கும் காலத்தில் அவனுடைய இருதயத்திற்கு வேலை குறைகிறது. ஆகவே பூஞ்சையான இருதயக்காரர்கள் அதிகநேரம் சிரமபரிகாரம் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

பலஹீனமாக இருப்பவர்களுக்கும் ஓய்வு அவசியம். ஜீரணசக்திக் குறைவினால் உபாதைப்படுகிறவர்களும், சரீரத்திற்கோ, மனதிற்கோ அதிக வேலை கொடுத்துவிட்டவர்களும், கவலையினாலோ, மனோவேதனையினாலோ சரீரத்திற்கு பலஹீனத்தை உண்டுபண்ணிக்

கொண்டு விட்டவர்களும் அதிகநேரம் ஓய்வு பெறவேண்டும். இத்தியாதி காரணங்களால் உபாதைப்படுகிறவர்கள் இரண்டொரு மணி நேரம் ஓய்வெடுத்துக்கொள்ளுவது அவசிய மென்று சிலர் கருதுகின்றனர். ஆனால் ஓய்வு கொடுப்பதால் முன்னிலும் அவர்களுடைய சக்தி அதிகரிக்கும்.

சரீரத்திற்கு எவ்விதம் ஓய்வு அவசியமோ அவ்விதமே மனதிற்கும் ஓய்வு வேண்டும். சிறிய குழந்தைகளுடைய கவனத்தை 15 அல்லது 20-நிமிஷங்களுக்கு அதிகமாக ஏதேனும் ஒரு விஷயத்தில் செலுத்தும்படி செய்வதால் அவர்களுக்கு மிகுந்த களைப்பேற்பட்டு விடுகின்றது. பாடசாலைகளிலும், வீடுகளிலும் படிக்கும்போது ஒரு மணிக்குள் இரண்டுமுறை யேனும் பாடங்களை மாற்ற வேண்டும். மாணுக்கர்கள் 40 அல்லது 45 நிமிஷங்களுக்கு அதிகமாக ஒரே பாடத்தில் புத்தியைச் செலுத்தும்படி மாணவர்களை நிர்ப்பந்தப்படுத்தக் கூடாது. யுவர்களும் அதிக நேரம் ஒரே விஷயத்தில் கவலையைச் செலுத்தாமலிருப்பது நலம். சிலர் மனோசக்தியினால் உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய காப்பி, தேயிலை, புகையிலை, சாராயம் முதலியவைகளை உபயோகித்தேனும் அதிக நேரம் ஒரு விஷயத்தில் புத்தியைச் செலுத்துகின்றனர். இவ்விதம் மூளைக்கு அதிக வேலையைக் கொடுத்து விட்டால் அது பூர்வ ஸ்திதியை அடைய அதிக காலம் வேண்டி யிருக்கிறது.

போலி சோப்புகளும் அவைகளைநசுக்கும் முறைகளும்.

(ஸ்ரீமான் எஸ். ராமலால்)

"கிஞ்சித் அறிவு கேட்டிற்கேடு." இது யாவராலும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஓர் ஆங்கிலப் பழமொழி. கற்பவைகளை நுட்பமாகவும் குருமுகமாகவும் கற்கவேண்டும். படித்த பின்னர் கேள்வி வேண்டும். கேள்வியுடன் அனுபவம் வேண்டும். அறம், பொருள், இன்பம் என்னும் இவைகளை அடையும் கல்விக்கே கேள்வியுடன் அனுபவம் வேண்டுவதாயின், அம்மூன்றையும் அடைதற்கேதுவாகிய தேகத்தைக் காப்பாற்றும் கல்விக்கு எவ்வளவு அனுபவமும் தேர்ச்சியும் வேண்டும்.

உலகத்திலே ஒவ்வொருவரும் தத்தம் சரீரங்களையும் உடைகளையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள விரும்புகிறார்கள். ஆகவே எவரையும் இலேசில் தனவான்களாக்கக் கூடிய தொழில் போலி சோப்புச் செய்தலே. போலி சோப்புச் செய்தலாவது சமைக்கும் முறை செவ்வனே கற்காது முற்றுங்கற்றுணர்ந்தோர் போன்று வீண்வேடம் புனைவதற்கொப்பாகும். வீட்டுக்கொரு கற்றுக்குட்டியும் மூலைக்கொரு மூடசோப்பு செய்வோருமாய்த் திரிகிறார்கள். நம் சுதேசிக் கைத்தொழில் அபிவிருத்திக்கு இவர்களே பகையாளிகளாய் முடிகிறார்கள். களைகள் வளர்ந்து பயிரைப் பாழாக்கவிடுவதுபோல இவர்கள் கிளம்பியன்றோ நம் அபிவிருத்தியும் தடைப்படுகின்றது. கலையின்றேன் நூற்றில் ஒருவன் இருப்பினும், இவர்களால் அவனும் கெடுகிறான். ஒரு சோப்பு செய்வோனுக்கு ஒன்பதினாயிரத்துத் தொள்ளாயிரத்துத் தொண்ணூற்றொன்பது போலி சோப்பு செய்வோரென்றால் சுதேசி சோப்பின் உண்மை எப்படிப் பிரகாசிக்கும்?

அது வழக்கம் என்று சொல்லலாம். ஆனால் இவ்வளவு அநியாயமா? சோப்பு சமைப்பது தமக்குத் தெரியாதென்பதைத் தாமே முற்றும் அறிந்தும் ஏழைகளை வஞ்சித்துப் பணம் பிடுங்கலாமா? அதுவும் அவர்கள் தேகத்தைக் கெடுத்தா? மேலும் இவ்வளவு அநியாயம் இத்தேசத்தைப்போல மற்றெந்த தேசத்திலுமில்லை. பிறதேசங்களில் சோப்பு சாஸ்திரப் பரீக்ஷை செய்தோரன்றி மற்றோர் சோப் செய்ய அரசாங்கத்தார் அனுமதி கொடுப்பதில்லை. இங்கே தட்டிப்பேச ஆளில்லாததினால் தானே இவ்வளவு கெடுதியும். அந்தோ! நம் காலக் கொடுமை தான் என்னே!

சவட்டு மண்ணின் காரத்தைக்கொண்டு நம் இந்திய வண்ணார் துணி துவைத்து வருவது யாவரும் அறிந்த விஷயமே. இவர்கள் அக்காரத்தை வேறு படுத்த முந்தவில்லை. மேல் நாட்டார் இக்காரததுடன் பல சில காரங்களைச் சேர்த்து காஸ்டிக் என்னும் காரத்தைச் செய்கிறார்கள். அக்காரத்தினால் ஆவதே சோப்பு. 60% முறையிலும் 36% முறையிலும் சமைக்கும் சோப்புகளே முதன்மையானவை. இவ்வாறு சமைக்கும் சோப்பு ரூபாய்க்கு 3½ பவுண்ட் செய்யலாம்.

ஆனால் அன்பர்களே, போலி சோப்பு சமைப்போர் கணக்குவழக்கு இல்லாமல் தமக்குத் தோன்றியதே உசிதமெனக் கொண்டு சர்க்கரைப் பாகு எடுப்பதுபோல் செய்கிறார்கள். (இதைச்சோப்பு என்று அழைக்க எனக்கு மன மில்லை). ரூபாய்க்கு சுமார் 6 பவுண்டிலிருந்து 50 பவுண்ட் வரையில் செய்யலாம்.

உடற்கூடு தணியவும், சருமம் மிருதுபடவும் இந்தியர் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்கிறார்கள். ஆனால் மேல் நாட்டார் இதற்குப் பதிலாக சோப்பு ஸ்நானம் செய்கிறார்கள். சோப்பில் சருமம் மிருதுபட எண்ணெயும், அழுக்கு நீக்க காரங்களும் இருப்பதால் அவர்கள் எண்ணெய் ஸ்நானத்தை விட சோப்பு ஸ்நானத்தையே மேன்மை யுடையதாகக் கொண்டு கையாண்டு வருகிறார்கள். காரணமும் காரியமும் இப்படி இருக்க, நம் நிபுண சிரோன்மணிகள் சவற்காரக் கட்டிகளை ஆரம்ப சூரத்துவத்துடன் வெளிப் படுத்தியிருக்கிறார்கள். இக்கட்டிகளை சின்னேரம் கையில் வைத்திருப்பதினாலேயே சருமம் உரிந்து விடுகிறதென்றால் உபயோகித்து வந்தால் எவ்வளவு கெடுதி யுண்டாகும்? இது குளிக்கப்போய் சேற்றைப் பூசிக்கொள்வதையொக்கும். பச்சைமரத்திற்கே இப்படி என்றால் பட்டமரத்திற்கு எப்படி? இரத்தம் முதலியவைகளால் போஷிக்கப்பட்டு வரும் சருமத்திற்கே இப்படி என்றால் பருத்தி, பட்டுமுதலிய ஆடைகளின் கதி என்ன? அவைகள் க்ஷணநேரத்தில் பஸ்மீகரமாய் போய் விடுமென்றோ?

இவைகளை அறிந்தும அறியாமலும் பொது ஜனங்கள் இப்போலிகளை உற்சாகப்படுத்துவது பேதமையே.

குழந்தைகளுடைய பரிபாஷைகள்.

(விளம்பர சபையாரிடமிருந்து)

அதிபால்யமான குழந்தைகளுக்குப் பேசத் தெரியாதபோதிலும், சைகைகளையும், அழுகையையும் அவைகள் பாஷைகளாக உபயோகித்துவருகின்றன. இந்தப் பரிபாஷைகள்மூலமாக சரீராவஸ்தையைக் குழந்தைகள் அன்னைகளுக் கறிவிக்கின்றன. அழுவதன் மூலமாக எதைத் தெரிவிக்கக் குழந்தைகள் விரும்புகின்றனவென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளவும், குழந்தைகளுடைய சமிக்ஞைகளை உணரவும் தாய்மார்களுக்குத் தெரிந்திருக்கவேண்டும்.

(1) கத்தல்:— சந்தோஷக் கத்தல்:— இது ஒரு மாதிரியாக விருக்கும். இதைச் சுலபமாக அறிந்துகொள்ளலாம். குழந்தைகளுடைய சுவாஸாசயங்கள் வளர்ச்சியடையக் குழந்தைகள் கத்தவேண்டிய தவசியம். தாங்கள் சந்துஷ்டியாக விருப்பதைத் தெரிவிப்பதற்காகக் குழந்தைகள் இவ்விதம் கத்துவது நல்லது. சில சமயங்களில் பசியால் அழுதாலும் பாதகமில்லை.

(2) பசி அழுகை:—இந்த அழுகையானது தினசுரத்தில் ஆரம்பமாகிறது. சில சமயங்களில் அழுகிறதுடன் குழந்தைகள் கால்களைச் சூப்புகின்றன. அந்த சமயம் தெரிந்து குழந்தைகளுக்கு ஆகாரத்தைக் கொடுக்காவிட்டால் அழுகை வலுத்துவிடும்.

பசி அழுகைக்கும் அஜீரண உபாதையால் குழந்தைகள் அழுவதற்குமுள்ள வித்தியாசத்தை அன்னைகள் அறிந்துகொள்ளவேண்டும். அஜீரண உபாதையினால் குழந்தைகள் அழுதால் அதிக ஆகாரத்தை உட்கொண்டு கஷ்டப்படுவதை அறிந்துகொள்ளவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் கொடுத்து எவ்வளவு காலமாயிற்றென்றும், எவ்வளவு காலமாகக் குழந்தை ஆகாரமில்லாமலிருந்திருக்கிறதென்றும் தாயார் கவனிக்கவேண்டும். அஜீரண உபாதையால் குழந்தை அழுகையில் ஆகாரத்தைக் கொடுத்தால் சிறிதுநேரம் அழுகை ஓய்ந்திருக்கலாமாயினும், மறுபடியும் குழந்தை அழ ஆரம்பித்துவிடும். பசியினால் அழும் குழந்தைக்கு ஆகாரத்தைக் கொடுத்தால் அழுகை ஓய்ந்து குழந்தை தூங்கிவிடும்.

(3) வயிற்றுவலி.—இந்த உபாதை ஏற்பட்டால் குழந்தைகள் வீறிட்டலறும். கண்களில் ஜலம் தாரை தாரையாக வடியும்; முழங்கால்களை முட்டிக்கொள்ளும்; கை முட்டிகளைத் தேய்த்துக் கொள்ளும்.

(4) வியாதி அழுகை:—அதிகப் பிணியால் அவஸ்தைப் படும் குழந்தை அழுத்தமாக அழாது. முணுமுணுத்துக் கொண்டு தலையை இப்படியும் அப்படியும் புரட்டிக் கொள்ளும்.

(5) கோப அழுகை:—இதனால் குழந்தை கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருக்கிறதென்பதை அன்னை அறிந்துகொள்ள வேண்டும். இறுக்கம் தாங்க முடியாமலிருக்கலாம்; அல்லது ஒரு புறமாகப் படுத்துக்கொண்டிருப்பது அசௌகரியமாகவிருந்து மற்றொரு புறம் திரும்பிப் படுத்துக்கொள்ள விரும்பலாம்; அல்லது துணிகள் மாட்டிக் கொண்டு கால் கைகளை நீட்ட முடக்க முடியாமலிருக்கலாம், அல்லது ஏதேனுமொரு பூச்சி கடித்திருக்கலாம்; எக்காரணத்தால் குழந்தை அழுகிறதென்று தாய்கள் ஒவ்வொன்றாக ஹேஷ்யம் செய்து பார்த்து, குழந்தையினுடைய குறையை நிவர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

(6) ஓயாத அழுகை:—குழந்தை ஓயாமல் அழுதுகொண்டே கஷ்டப்பட்டால் உடம்பில் ஏதோ உபாதையிருக்கிறதென்று உணர்ந்து வைத்தியரிடம் காட்டவேண்டும்.

(7) ஆரோக்கிய அறிகுறிகள்:—குழந்தையின் பளு தினேதினே அதிகரித்து, உடம்பு உஷ்ணமாகவும், சர்மம் ஜலப்பசையாகவும் இருந்து, சாந்தமாக மூச்சு விட்டும், வயிறு நிறைய ஆகாரத்தை உட்கொண்டும், நன்றாகத் தூங்கியும், தினம் 2, 3-தடவை மலத்தைக் கழித்தும் வந்தால் குழந்தை சௌக்கியமாகவிருக்கிறதென்று நினைத்துக் கொள்ளலாம்.

பசிக்கும்போதாவது, அல்லது அசௌகரியமேற்படும் பொழுதாவது, அல்லது கோபமுண்டாகும் பொழுதாவது மட்டில் குழந்தை அழுதால் அது ஆரோக்கியமாகவிருக்கிறதென்று நினைத்துக்கொள்ளலாம். சுத்த மஞ்சள் நிறமாகவும், சீதப்பற்றில்லாமலும் மலத்தைக் கழித்து வரும் குழந்தை ஆரோக்கியமாகவிருக்கிறதென்று நினைத்துக்கொள்ளலாம். விழித்துக்கொண்டிருக்கும் காலத்தில் கால்களை ஊக்கிக்கொண்டும், உறங்குங்காலத்தில் ஆட்டமில்லாமலுமிருந்தால் குழந்தை சௌக்கியமாகவிருக்கிறதென்று நினைத்துக்கொள்ளலாம்.

மேலேகண்ட காரணங்களால் அழாதநேரங்களில் முகமானது சாந்தமாகவும் தெளிவாகவுமிருக்கும். அதிலிருந்து குழந்தைகள் சுகமாகவிருக்கின்றனவென்று நினைத்துக் கொள்ளலாம்.

நாசித்துவாரத்தின்வழியாக மெதுவாகவும், ஒழுங்காகவும் குழந்தைகள் மூச்சுவிடுவதானது சரீராரோக்கியத்திற் கறிகுறியாகும்.

சர்மமானது மிருதுவாகவும், மெதுவாகவுமிருந்து, சதைபிடிப்பாக விருந்தால் குழந்தை சௌக்கியமாக இருப்பதாக நினைத்துக் கொள்ளலாம்.

(8) வியாதிக் குறிகள்:—குழந்தையினுடைய பளு ஏறாமல் குறைந்துவருதாலும், அல்லது 2, 3-வாரங்களுக்குள் பளு அதிகப்படாமலிருந்தாலும், குழந்தைகள் வாந்தியெடுத்தாலும், பேதியாலாவது மலச்சிக்க

லாவது உபாதைப்பட்டாலும், விழித்துக் கொண்டிருக்கும் காலத்தில் கோபக் குறிகளை காட்டி உறங்கும் காலத்தில் புரண்டு கொண டிருந்தாலும், சர்மமானது அழுத்தமாகவும் பசையற்று மிருந்தாலும், உடம்பிலும் முக்கியமாகத் தலையிலும் அதிகமாக வியர்வை ஏற்பட்டுக் கொண்டிருந்தாலும், சதை இளக்கமாக விருந்தாலும், குழந்தைக்கு ஏதோ உபாதை ஏற்பட்டிருக்கிற தென்பதை அன்னை அறிந்து. அதற்கு உடனே தகுந்த பரிகாரத்தைத் தேடவேண்டும்.

குழந்தை நாசித் துவாரத்தால் மூச்சுவிடாமல் வாயால் மூச்சுவிட்டுக் கொண்டிருந்தால் அதைத் தடுக்கவேண்டும். தூங்குகையில் குழந்தை வாயைத் திறந்துகொண்டிருந்தாலும் வாயை மூடிவிட வேண்டும் வாயை மூடிக்கொள்ளும்படி செய்ய முடியா விட்டாலும் நாசித் துவாரத்தால் மூச்சுவிட, முடியா விட்டாலும் ஏதோ தடை இருக்கிறதென் றறிந்து, அதைப் பரிகரிக்க வழி தேடவேண்டும்; இல்லாவிடில் குழந்தையினுடைய வளர்ச்சி தடைப்படும்.

குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக விருக்கின்றனவாவென்பதைப் பரீக்ஷிப்பதற்கு அவைகளுடைய பளு அதிகரித்து வருகிறதா வென்பதையே முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டும். இக்கியக குழந்தைகள் பிறக்கையில் சாதாரணமாக ஆறரை பவுண்டு எடை இருக்கின்றன. வியாதி யில்லாமலிருந்தால், 5-வது மாதத்தில் அந்த பளு இரட்டித்து விடும். ஒரு வயதில் அதற்கு மூன்று பங்கு பளு இருக்கும். ஆகையால் வாரத்திற் கொருமுறையாவது, இரண்டு வாரங்களுக் கொருமுறையாவது குழந்தைகளை நிறுத்துப் பார்க்கவேண்டும். குழந்தைகளுக்குப் பிணி வுண்டான பிறகு சொஸ்தப்படுத்துவதை விட பிணி வராமலே பாதுகாப்பது சுலபம்.

உலாவப்போவதால் உண்டாகும் அனுகூலம்.

உலாவப்போதல் சரீரம் முழுவதற்கும் வேலை கொடுக்கக் கூடிய சிறந்த வியாயாமமென்பது நிபுணர்களுடைய அபிப்பிராயம். மிதமாக உலாவி வருவதால் சரீரம் ஆரோக்கியத்தை யடையும். கிராமாந்தரவெளிகளில் உலாவச் செல்லுங்கள். இயற்கையின் அற்புதங்களைக் கண்டு களித்து உற்சாகத்தை அடையுங்கள். உங்களுடைய சுவாஸாசயங்களில் பரிசுத்தமான நல்ல காற்று புகுந்து உங்களுக்குத் தென்பை உண்டுபண்ணட்டும். மருந்து அல்லது மூலிகைகளை உபயோகிப்பதால் ஏற்படக்கூடிய அனுகூலங்களை விட அதிகமாக உலாவப் போவதால் ஏற்படும். தவிரவும் அதற்காகச் செலவும் கிடையாது. எங்கே, எவ்விதம் உலாவப்போவது? கூட சகாக்களை அழைத்துச் செல்லுவதா, அல்லது தனித்துச் செல்லுவதா என்பன போன்ற பல கேள்விகள் ஏற்படலாம். உங்களுடைய மனதிற்குகந்தவராகவும், உங்களுடைய அபிப்பிராயத்தை ஆதரிப்பவராகவும், உங்களுக்கு உபத்திரவத்தை விளைவிக்காதவராகவுமுள்ள நண்பரிருந்தால் உலாவப் போகையில் கூட அவரை அழைத்துச் சொல்லலாம். அத்தகைய சகாவானவர் கிடைக்காவிடில் மனித சகாயமில்லாமற்செல்லுவதே உத்தமம். ஒரு நாயையாவது அல்லது ஒரு தடியையாவது அல்லது இரண்டையுமாவது கொண்டு போகலாம். அவைகளால் உங்களுக்கு எவ்வித உபத்திரவமுமேற்படாது. நீங்கள் நகர்ப்புறங்களில் வசித்து வருகிறவர்களாக விருந்தால், கிராமாந்தரங்களுக்குச் செல்ல வேண்டு மென்கிற ஆஸ்தை சுதாவாகவே உங்களுக்கு ஏற்படும். பசுமையான வயல் வெளிகள் தூரத்திலிருந்தால் டிராமிலாவது, ரயிலிலாவது நகரத்தைக் கடந்து செல்லுங்கள். நகரவாழ்க்கைக்கு இயற்கையாக வுள்ள சந்தடியும் குழப்பமுமின்றி உள் நாட்டிற்குள் சென்று சுத்தமான காற்றும் பிரகாசமான

சூரிய வெளிச்சமும் உங்களுடைய சரீரத்தின் மீது வீச, ஓடுங்கால்வாயிலுள்ள களங்கமற்ற ஜலத்தை அருந்தி ஆஸ்வாஸம் செய்து கொண்டால் உங்களுடைய நிலைமையே மாறி, சரீரமானது விசேஷ ஆரோக்கியத்தை அடையுமென்பதிலையமில்லை.

மதுஸாரமும் சிசு மரணமும்

மதுபானத்தினுல் சிசு மரணங்கள் ஏற்பட்டு வருவதை இரண்டு பிரிவுகளாக வகுக்கலாம். முதலாவதாக குழந்தை பிறப்பதற்குமுன் அதற்குக் கெடுதல் ஏற்படுகின்றது; இரண்டாவதாக, குழந்தை பிறந்த பின் அதற்கு உபாதை ஏற்படுகின்றது. முதலாவது சொன்ன நிலைமையில் குழந்தைக்குக் கெடுதல் ஏற்படுவது முக்கியமான விஷயம். இது தகப்பன் சாராயத்தை உபயோகித்தால் ஏற்படுவது, தாயார் உபயோகிப்பதால் ஏற்படுவது என்று இருவகைப்படும். குழந்தைகளுடைய சக்தியை அன்னை உபயோகிக்கும் சாராயமானது அதிகமாகக் கெடுத்துவிடுகிறது. தாயானவள் சாராயத்தை குடிப்பதால் குழந்தைகளுடைய வாழ்விற்கு மிகுந்த கெடுதலேற்படுகின்றது. குழந்தைகளுக்கு வாலப்பருவத்தில் அதிகமாக சாராய வகைகளைக் கொடுக்காத வைத்தியர்களே உத்தமர்களென்று சொல்லவேண்டும். குழந்தைகளுடைய வாலப்பருவக் கோளாறுகளுக்காக பிராந்தியை உபயோகித்து வருவது வழக்கமாக இருந்துவருகிறதெனினும், அதனுல் அதிகப் பயன் ஏற்பட்டுவிடுகிறதென்பதில்லை. இருந்தாலும் கொஞ்சங்கூட நிதானிக்காமல் சாராயத்தைப்பலர் உபயோகித்து வருகின்றனர். குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கும் தாய்களுக்குப் பாலைவிட சாராயம் சிலாக்கியமானதென்கிற அசட்டெண்ணம் சிலருக்கிருந்துவருகிறது. சில அன்னைகளும், தாதிகளும் ஏதேனும் ஒரு காரணத்தால் உபாதைப்படும் குழந்தைகளுக்கு சாராயத்தைக் கொடுத்து சயனப்படுத்துகின்றனர். குழந்தைகளுக்குச் சாராயத்தையே கொடுக்கக்கூடாதென்று பொதுவாகக் கண்டிப்பாகச் சொல்லலாம்.

பெற்றோரும், முக்கியமாக அன்னையும் சாராயத்தை உபயோகிப்பதால் நரம்புகளின் சக்தியை இழந்துள்ள குழந்தைகள் வாலப்பருவத்தில் பொதுவாக இறக்காமல் ஜீவித்திருந்து, சாராயத்தை உபயோகித்ததால் ஏற்பட்ட பலனைக் கண்கூடாக ருஜுப்படுத்துகின்றன.